

第43回 梶山フォーラム

地中海食と オリーブオイル

オンライン
講演会

参加
無料

地中海食は、平成22年にユネスコ無形文化遺産に登録され、健康的な食生活の代表として注目されています。地中海食という言葉は、単に食事のみでなく、地中海地方独特の農業・酪農から食卓に至るまでのライフスタイルや文化全般を指しています。今回のフォーラムでは、地中海食の代名詞であるオリーブオイルの歴史や製造方法にはじまり、長寿につながると思われるオリーブオイルの効用・地中海食の手軽な楽しみ方についてお話しします。

令和3年6月
16日 13時
～
30日 17時
まで
配信

講演1

意外に知らない！オリーブオイル

柴田 英明氏 香川県農業試験場小豆オリーブ研究所 主席研究員

講演2

オリーブオイル ～長寿の秘密～

脊山 洋右氏 東京大学・お茶の水女子大学 名誉教授

講演3

地中海食の楽しみ方

河合 潤子氏 梶山女学園大学生生活科学部 准教授

主催 梶山女学園食育推進センター
後援 東海農政局、愛知県、愛知県教育委員会、名古屋市、名古屋市教育委員会、
一般社団法人全国栄養士養成施設協会、公益社団法人愛知県栄養士会

◆お問い合わせ◆ 梶山女学園食育推進センター
TEL:052-781-4346
E-mail : shokuiku@sugiyama-u.ac.jp

講演1

意外に知らない！オリーブオイル

講師 柴田 英明氏 香川県農業試験場小豆オリーブ研究所 主席研究員

香川大学農学部卒業、香川県庁入庁。農業試験場小豆分場でオリーブの品種と栽培に関する試験研究に従事。イタリアで開発された小型オリーブオイル採油機や国内未導入のオリーブ品種を各国から導入し国内オリーブオイル産業を支援。平成14年オリーブオイル官能評価を開始し、平成30年よりIOC認定オリーブオイル官能評価パネリスト。

オリーブ樹は小アジアから地中海沿岸を経てアメリカ大陸に渡り、現在ではアジア、オセアニア等太平洋地域でも広く栽培されています。オリーブオイルは他の多くの植物油とは異なり、種子ではなく果肉中から品質を低下させない温度で、物理的に採油されるものです。現在も主要生産国では高品質なオリーブオイル採油技術の開発に取り組んでいます。また知っているようで知られていないエキストラ・バージン・オリーブオイル等オリーブオイルの国際品質基準と国内状況、オリーブオイルの品質評価にかかせない官能評価についても紹介します。

講演2

オリーブオイル～長寿の秘密～

講師 脊山 洋右氏 東京大学・お茶の水女子大学 名誉教授

東京大学大学院医学系研究科博士課程修了。東京大学助手、助教授、教授、お茶の水女子大学教授、梶山女学園大学教授を経て、現在、東京医療保健大学客員教授、東京大学・お茶の水女子大学の名誉教授。国際オリーブオイル理事会(IOOC)による地中海食の健康効果を説く講演会を国内各地で主宰するとともに、スペインやイギリスで行われた科学的な研究会においても講演した。

地中海沿岸地域はオリーブの栽培が盛んですが、オリーブオイルを唯一の油脂源としたクレタ島の伝統的な食事は島民に長寿をもたらしました。1968年に始まった、日本を含む7ヶ国調査によってオリーブオイルの摂取と心臓血管病の発症率との間には強い相関があることが示され、更に発症の主な要因は血液中のコレステロールであることが実証されました。また、オリーブオイルに含まれるポリフェノールの持つ抗酸化作用はリポタンパク質の酸化を防止し、血管壁を保護することも分かりました。健康長寿のヒントとなるこれらの現象を、脂質の代謝の仕組みとともに解説します。

講演3

地中海食の楽しみ方

講師 河合 潤子氏 梶山女学園大学生活科学部 准教授

梶山女学園大学家政学部卒業。名古屋市立民生局厚生院、児童課、衛生局守山市民病院、健康福祉局緑市民病院、病院局東部医療センター栄養管理科主幹を歴任。名古屋市立大学経済学部研究科博士課程修了。平成31年から現職。管理栄養士。

地中海沿岸地域の食事は地中海食と言われています。この地中海食にはいくつかの特徴があります。まずは、良質なオリーブオイル、さらにたんぱく源には魚介類を中心に、カラフルな野菜が多く使用されます。香り高いハーブが塩分を抑え、ポリフェノールを含む適量の赤ワインが並びます。料理は一品ずつ食べ、食べ終わると次の料理へと続き、昼食には、ゆったりとした時間を楽しむ食習慣があります。本講演では、手軽で日本人にも馴染みやすい地中海食を中心にお話します。気軽に人が集まり、美味しい食事を共に楽しむ、それが地中海スタイルです。

申込方法

◆令和3年6月29日締切◆

食育推進センター で検索

新着情報の「第43回 梶山フォーラムを開催します(お申込みフォーム)」をクリックし、お申込みフォームへ。



スマホはこちらから



ココをクリック！

視聴方法

お申込みフォームにて入力されたメールアドレスに、視聴に必要なパスワードをお知らせします。映像配信は食育推進センターHP (<https://shokuiku.sugiyama-u.ac.jp>) の新着情報にて行いますので、期限内にご覧ください。